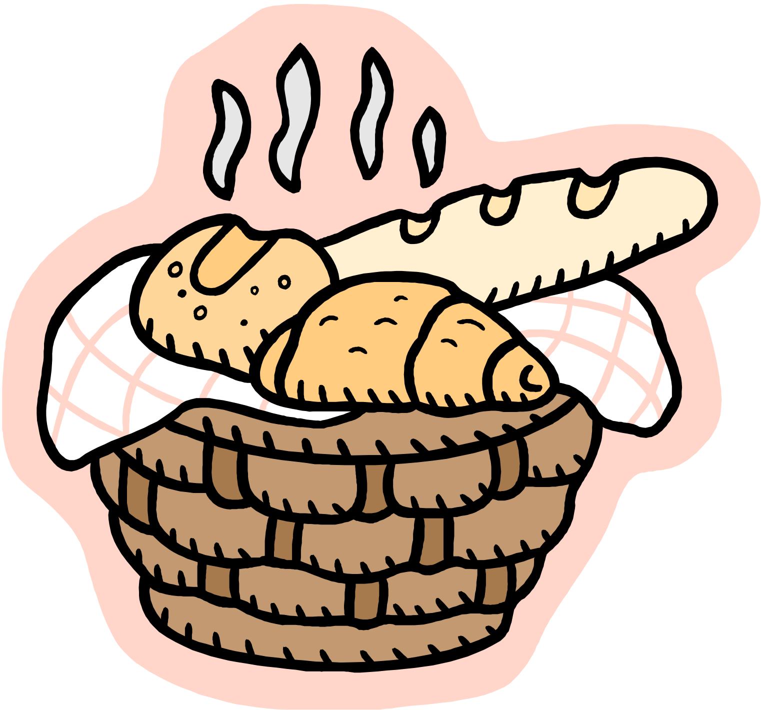
Biblioteca Nacional Aruba

Voeding, voedingsgewoonten en gerechten op Aruba

DEPARTAMENTO ARUBIANA
2005

Biblioteca Nacional Aruba



DEPARTAMENTO ARUBIANA
2005

Inhoudsopgave

Inleiding

Wij eten allemaal, en wel minimaal drie keer per dag, soms vaker. Elke cultuur kent haar speciale gerechten. Ook Aruba heeft haar eigen keuken waar we mee opgegroeid zijn. De gerechten gaan mee van generatie tot generatie. Evenals onze taal, onze bevolking en de muziek is ook de Arubaanse keuken het gevolg van het samengaan van verschillende volkeren met verschillende culturen.

We gaan eens kijken naar die gerechten, snacks en snoep die wij lekker vinden.....

Een stukje geschiedenis

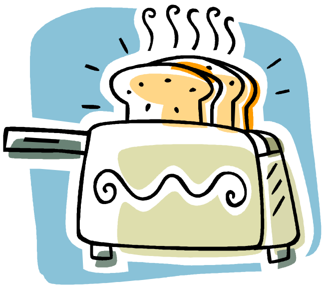
Indianen

De Ceramische indianen die zo'n 1000 tot 1515 na Chr. op Aruba woonden deden aan primitieve landbouw, visvangst en jacht. Ze verbouwden maïs en cassave in een cunucu.

Aruba is een eiland met lange droge periodes. De planten in de cunucu hebben water nodig en we zien dan ook dat de belangrijkste Indiaanse dorpen van deze maïs - verbouwers bij samenvloeiingen van rooien lagen (bijvoorbeeld bij Santa Cruz) of vlak bij zee (bijvoorbeeld bij Savaneta). Op die plaatsen hadden de rooien het meeste water.

Van de indianen van de historische periode weten we dat ze ook leefden van de landbouw en visserij (ook schelpdieren) en veeteelt. Zo nu en dan als er een schip langskwam werd er (ruil)handel gedreven.

De Arubaanse leefgewoonten bleven op Aruba tot ongeveer 1750 in stand. De pastoors die vanaf toen naar Aruba kwamen probeerden de indianen tot een "katholieke" levenswijze te brengen[1].



Regenval

Vroeger plantten de Arubanen alleen in de regentijd. De rest van het jaar was het vrij moeilijk om groenten en fruit te verbouwen. De bodem hield het regenwater niet lang vast en het water liep snel af naar de zee. Door de sterke passaat, de hete zon en een bodem die niet zo vruchtbaar was is tuinbouw altijd een aardige uitdaging geweest. Wat er geoogst werd was meestal voor eigen gebruik.

Door de komst van de Lago en daarmee de industrialisatie werd de landbouw minder belangrijk.

De slaven die naar het Caribisch gebied werden verscheept hebben veel bijgedragen aan de Caribische keuken. De banaan valt bijvoorbeeld niet weg te denken uit onze keuken. Verschillende boonsoorten en okra ('guiambo') werden met de slaven ingevoerd. Bij de kookmethoden van de Spanjaard en de Indiaan voegde de negerslaaf zijn, o.a. het koken van zijn voedsel in bananenbladeren (Ayaca).

Maïs

Maïs groeide wel op Aruba maar de meeste maïsmeel (harinja heel) werd toch geïmporteerd, alsook de gewone witte meel (harinja blancu).
De meel werd voor verschillende traditionele gerechten gebruikt, vandaag de dag zijn ze nog even in trek, zoals brood, funchi, pan bati en ayaca.
Ook kennen we arepa, ketjapa en pasty en empana.

---

[1] Toen woonden indianen op Aruba / A.H. Versteeg

Funchi

Funchi is een basisgerecht gemaakt van maïsmeel. De funchi wordt in stukken gesneden en geserveerd met vlees of vis.

Pan bati

Pan bati is een dikke pannekoek gemaakt van maismeel en tarwemeel en melk en wordt op een *cazuela* gebakken. Pan bati wordt als ontbijt in plaats van brood gegeten en met warme soep of stoba of gebakken vis.

Maishi rabu

De maishi rabu, de meel van de kleinere maïssoort, die op Aruba groeit wordt ook gebruikt om er Pan bati van te maken. Maishi rabu wordt ook gebruikt om er pap van te maken.

Sòpi

Een ander gerecht dat kenmerkend is voor de Arubaanse keuken is soep, vleessoep (sopi carni) en vissoep (sopi pisca), sopi boonchi (bonensoep), sopi galiña (kippesoep), sopi jambo (okersoep), sopi mondongo (soep getrokken van de maag van een koe of geit), etc. In de soep worden verschillende andere producten verwerkt, zoals bijvoorbeeld aardappelen en groenten en bananen. De soep wordt gegeten met Funchi en Pan bati.

Ayaca

Ayaca is een gerecht dat hoort bij de eindejaarstradities. Rond kerst- en nieuwjaar wordt er graag Ayaca gegeten. De Ayaca komt oorspronkelijk uit Venezuela.

Brood

Als brood is bekend de Pan Frances, Pan awa, Pan rama, Pan lechi en Pan Kipashi. Pan dushi, Pan dalbai.

Pastechi

De pastechi is heel bekend en erg populair. Pastechi's worden gegeten zowel als ontbijt, als een snack op feesten en als tussendoortje.

Arepa

Arepa wordt gemaakt van maishi rabu, witte meel en een beetje zout. Van het deeg worden ronde pannekoekjes gevormd. Arepa wordt gegeten met gebakken vis of vlees.

En nog meer…

Ook de 'chuculati di pinda' (een soort pindamelk) is een Arubaanse specialiteit. Verder kennen we Keshi yena, Stoba, Bolo pretu, tèrt en verschillende andere taarten, suikerwerk (dulce de leche) en Kala.
In de bibliotheek vind je verschillende (recepten)boeken over de Antilliaanse en Arubaanse keuken en kan je meer informatie opzoeken over allerlei gerechten.

De maaltijden

Ontbijt

Het ontbijt op de Nederlandse Antillen en Aruba is vrij eenvoudig. Een kop koffie of thee, wat brood en soms ook wel een ei. Later op de morgen wordt weer wat koffie gedronken eventueel met een pastechi (of een empená).

Hoofdmaaltijd

De hoofdmaaltijd wordt in de meeste gezinnen 's middags gegeten. Deze kan bestaan uit vlees, vis, kip, gestoofd of gebakken, met 'funchi' of rijst met gestoofde groenten. Vaak ook gebakken of gekookte banaan.

Na de siesta

Een kop koffie met een koekje of cake of in olie gebakken plakjes overgebleven funchi van het middagmaal.

Avondmaaltijd

De etenstijd varieert hier nogal. Deze bestaat uit brood met beleg en zo mogelijk een licht hapje. Eventueel wordt er thee gedronken. Soms wordt er een restje van het middagmaal opgewarmd.

Later op de avond

Een kop thee of iets fris, met een snoepje, cake of een koekje.

Op zon- en feestdagen

Bij de hoofdmaaltijd soep geserveerd en als desert pudding, vla of compote of misschien een tèrt.

Gezond eten

Ongeveer tien jaar geleden is er een onderzoek gedaan onder de Arubanen. Uit dit onderzoek bleek dat meer dan de helft van de Arubanen een beetje te dik zijn, met een moeilijk woord zegt men dat er een overgewicht-probleem is[2]. We moeten dus gezonder gaan eten, dat is belangrijk voor onze gezondheid.

De voedingsgewoonten veranderen net als andere gebruiken en gewoonten. Op Aruba zijn er nu heel veel restaurants en ook veel fast-food restaurants, zoals MacDonalds, Burger King, Pizza restaurants. Bij veel gezinnen werken zowel de vader als de moeder en is er geen tijd om te koken of goed op te letten wat de kinderen precies eten de hele dag[3]. Er wordt regelmatig buitenshuis gegeten (*take away*).

De Directie Volksgezondheid maakt zich hier een beetje zorgen over. Zij hebben in 1998 onderzocht of de schoolkinderen wel goed eten. Zij hebben gezien dat er soms kinderen naar school gaan zonder eerst te ontbijten. De schoolkinderen eten niet genoeg bruin brood, fruit en groente. Wel eten ze aardig wat chips, of pastechi, kroket of loempia en de helft van de schoolkinderen drinkt elke dag een softdrink. Ook doen de kinderen helaas te weinig aan gymnastiek of sport.

De Directie Volksgezondheid vindt daarom dat het eten van voldoende verse groente en fruit regelmatig gestimuleerd moet worden. Dan doen ze door informatie te geven via campagnes en lespaketten.

[2] Nota algemene voedingsrichtlijnen voor Aruba.

[3] Ontwikkeling van jonge kinderen op Aruba / Lydia Emerencia, Napa 25-09-99

Literatuur

Boeken

Food and nutrition of Arubans / door Folkert Steenmeijer
Cultureel mozaïek van de Nederlandse Antillen : varianten en constanten / door Rene A. Römer
Toen woonden indianen op Aruba / A.H. Versteeg

Artikels

Documentatie map 'Voeding' Dept. Arubiana (BNA)
Ayaca of tamal: un alimento indian cu a evoluciona – Diario 04-12-93, p.18
Ontwikkeling van jonge kinderen op Aruba / Lydia Emerencia, Napa 25-09-99